

.style1 { color: #FF0000; } .style2 { text-align: justify; } .style3 { text-align: justify; color: #FF0000; } .style4 { color: #000000; } .style5 { color: #000000; text-align: justify; }

### **Masaż klasyczny**

Jest to najpopularniejszy masaż, który w zależności od formy - intensywności może być leczniczy, relaksacyjny, pobudzający itp. Masaż ten opiera się na pięciu grupach technik (rękoczynów): głaskaniu, rozcieraniu, ugniataniu, oklepywaniu oraz wibracji.

Użycie w odpowiedniej kolejności powyższych rodzajów technik gwarantuje skuteczność zabiegu. Zabieg masażu klasycznego może być łączony z dodatkowymi zabiegami ręcznymi lub mechanicznymi (użycie pewnych urządzeń wspomagających masaż np. urządzenia do mechanicznej wibracji itp.). Masaż ten również może być wykonywany z użyciem środków wspomagających zabieg np. różnego rodzaju maści lecznicze.

### **Masaż częściowy**

Jest zabiegiem terapeutyczno - kosmetycznym, nie obejmującym całego ciała, lecz poszczególne jego części.

### **Masaż segmentarny**

Jest metodą terapii neurooddechowej. Został opracowany w latach 50tych przez Niemców. Oparty jest na powiązaniach między pewnymi obszarami skóry, tkanki podskórnej, mięśniowej i okostnej, a także naczyniami i narządami wewnętrznymi unerwianymi przez ten sam segment rdzenia kręgowego. Przedstawione powiązania powodują, że procesy chorobotwórcze toczące się w jednej tkance lub narządzie wewnętrznym wywołują zmiany w odpowiedniej tkance mięśniowej, łącznej, okostnej i na powierzchni skóry, co objawia się jako tzw. bóle rzutowane. Poprzez działanie na powłoki ciała technikami ręcznymi możemy wpływać na regulację działania narządów, wpływać leczniczo na organizm. Masaż musi być poprzedzony technikami diagnozującymi. W masażu segmentarnym dzieli się ciało na określone segmenty, które podlegają masażowi.

### **Masaż leczniczy**

Jest to masaż oparty na technikach masażu klasycznego (często nazwa leczniczy i klasyczny jest stosowana zamiennie), jednak masaż leczniczy odnosi się bardziej do formy zabiegu. Mianowicie forma lecznicza to forma mająca na celu wyrównywanie pewnych zaburzeń - leczeniu ich np. rozluźnianiu przykurczów mięśniowych powstałych na skutek nieodpowiednich pozycji itp.. Również np. likwidacji bólu tzw. rwy kulszowej, postrzału odcinka lędźwiowego itd. Można powiedzieć, że masaż leczniczy to każda forma masażu mająca na celu leczenie pewnych zaburzeń organizmu poprzez zabiegi manualne.

### **Masaż relaksacyjny**

Masaż relaksacyjny - jest masażem wykonywanym u pacjentów, którzy życzą sobie zabiegu odprężającego, orzeźwiającego i usprawniającego organizm po długotrwałym wysiłku zarówno fizycznym jak i psychicznym związanym ze stresem dnia codziennego.

### **Masaż sportowy**

Jest to intensywny masaż zmniejszający zmęczenie organizmu wynikłe na skutek aktywności fizycznej.

Masaż występuje w kilku formach zależnych od czasu zabiegu w stosunku do aktywności sportowej, wyróżniamy:

- przedwysiłkowy - mający na celu przygotowanie organizmu do wysiłku sportowego - np. skracając rozgrzewkę itp.
- międzywysiłkowy - masaż wykonywany w przerwach między wysiłkami (między startami na zawodach sportowych), jego celem jest utrzymanie wysokiej aktywności organizmu w trakcie zawodów
- powysiłkowy - mający na celu skrócenie czasu regeneracji organizmu po intensywny i długotrwałym wysiłku.
- uzupełniający - wspomagający trening sportowy (np.: wspomagający trening masy mięśniowej)

### **Masaż odchudzający**

Masaż odchudzający - jest to masaż izometryczny połączony z pewnymi technikami łącznotkankowymi i technikami masażu klasycznego, które działają wyszczuplająco i ujędrniająco na ciało. Masaż polega na intensywnym masowaniu - umożliwia to spalanie zbędnego tłuszczu (uważany za najlepszą metodę wyszczuplającą i kształtującą sylwetkę).

### **Masaż Shantala**

jest to masaż opracowany dla dzieci upośledzonych w rozwoju - przede wszystkim do masażu dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym. (dzieci takie mają np. niedobór wrażeń czuciowych, które masaż ten kompensuje, jak również i przede wszystkim wpływa na rozwój fizyczny dziecka) Można go również stosować w celu stymulowania rozwoju fizycznego dzieci zdrowych. Masaż powinno się stosować aż do przywrócenia sprawności i aktywności fizycznej.

### **Masaż tajski**

To masaż, który nie przypomina w niczym naszych tradycyjnych masażów klasycznych. Wykonywany jest na macie ułożonej na podłodze, bez użycia olejków, przez luźne ubranie. Masażysta wykorzystuje tu rozmaite techniki, głównie rytmiczny, powolny nacisk ciałem a także elementy rozciągania, biernej jogi oraz pracy z kanałami energetycznymi. W masażu tajskim przede wszystkim uciskane są określone punkty na całym ciele - począwszy od stóp a następnie kolejnych partii ciała idąc w kierunku głowy. Masaż tajski wykonywany jest nie tylko dłońmi ale także kciukami, nadgarstkami, przedramionami a nawet łokciami, kolanami i stopami.

### **Masaż stóp**

Ręce doświadczonego specjalisty pielęgnacji stóp rozluźniają i naciągają mięśnie, mocno nadwerżone przez ciasne buty i ciągłe chodzenie, dodając im tym samym siły. Naczynia zostają lepiej ukrwione, co pobudza ok. 72000 nerwów na podeszwie stopy i wpływa korzystnie na cały organizm.

### **Ćwiczenia bierne**

Ćwiczenia te przeznaczone są dla osób, które mają trudności z poruszaniem w pełnym zakresie ramionami lub nogami spowodowanym ograniczeniami ruchomości stawów lub słabością mięśni, wywołaną bądź przez chorobę, bądź przez długotrwałą nieaktywność.

### **Ćwiczenia czynne**

Ćwiczenia wykonywane przy współudziale pacjenta. Ruchy kończyn i tułowia angażujące wybrane grupy mięśni i stawów, w celu poprawienia ich sprawności.

### **Drenaż Limfatyczny**

Drenaż limfatyczny - jest zabiegiem mającym na celu przyspieszenie krążenia chłonki. Służy również likwidacji obrzęków, wysięków limfatycznych, skraca czas resorpcji wysięków, siniaków. Zabieg ten powinno się stosować na „sucho” tzn. bez środków poślizgowych. Ale można używać środki wspomagające - w tym wypadku stosowane jako wcierki na koniec zabiegu.

### **Nauka siadu i chodu**

Ćwiczenia mające na celu naukę lub przywrócenie funkcji sprawnego i wydolnego przemieszczania się chorego.

### **Masaż gorącymi lub zimnymi kamieniami**

Jest to terapia SPA, która jest jedną z najbardziej popularnych i cenionych technik terapeutyczno-relaksacyjnych na świecie.

### **Fototerapia**

czyli światłolecznictwo, helioterapia to nazwa określająca różne działania mające u podstawy leczenie światłem.

### **Terapia manualna**

forma terapii zaburzeń narządu ruchu. Jest często błędnie utożsamiana z kręgarstwem, które w przeciwieństwie do terapii manualnej nie posiada żadnych podstaw w źródłach wiedzy medycznej. Należy do dziedziny fizjoterapii i jest poparta badaniami naukowymi. Terapia manualna polega na badaniu i leczeniu stawów obwodowych i kręgosłupa.

### **Ciepłolecznictwo - Zimnolecznictwo**